

« LES ATELIERS COACHING »

Développement personnel et professionnel



Envie de réfléchir sur soi dans un cadre bienveillant et sécuriser ?



- ✓ En petit groupe de 8 personnes maximum,
- ✓ Mêlant apports théoriques, exercices pratiques et partages d'expériences,

ces ateliers vous permettent de cheminer sereinement vers « la meilleure version de vous-même ».

Nos thématiques	Contenu de l'atelier
Atelier #1 : La connaissance de soi	Qui suis-je ? Quel est mon type de personnalité ? En quoi impacte-t-il mes comportements ? Comment mieux les aligner avec qui je souhaite être, en particulier en situation de stress ?
Atelier #2 : L'estime de soi	Quels sont les composantes de l'estime de soi ? Où se situent mes axes d'amélioration et comment les développer ?
Atelier #3 : L'affirmation de soi	Qu'est-ce que l'affirmation de soi ? Dans quels cas me fait-elle défaut ? Comment puis-je la développer en toute circonstance ?
Atelier #4 : Forces et talents	Quelles sont mes forces, mes talents ? Quelles sont ceux sur lesquels je m'appuie et ceux que je souhaite renforcer ? Mes pistes pour y parvenir.
Atelier #5 : Projet professionnel et projet de vie	Qu'est-ce qui m'anime ? Quelles sont mes aspirations profondes ? De quelles compétences techniques et personnelles je dispose pour mettre en œuvre mon projet de vie et atteindre mes objectifs professionnels et personnels ?
Atelier #6 : L'optimisme	Suis-je une personne optimiste ? Quels sont les bénéfices à développer son optimisme et comment y parvenir ?
Atelier #7 : Croyances et valeurs	Quelles différences entre croyances et valeurs ? Quelles sont les miennes et en quoi guident-elles mes choix, mes actions et mes comportements ? Comment les assouplir lorsqu'elles sont « limitantes » pour moi ?
Atelier #8 : Les émotions	Qu'est-ce qu'une émotion ? Savoir les reconnaître et les nommer. Apprendre à les accepter et comprendre ce qu'elles nous disent pour mieux les gérer.

Modalités pratiques :

- ✓ Vendredi ou samedi de 9h30 à 12h00
- ✓ Toulouse Centre
- ✓ 25€ la séance, 65€ les 3 séances (inscription en ligne)

Je choisis ma séance